

Wrap de Arco Iris

¡Esta receta súper colorida y saludable es genial para probar con niños! ¡Consulte el enlace para obtener una guía visual útil y divertida!

Rinde: 8 porciones (1/2 wrap cada una)

Fuente: adaptado de la receta de [Choosemyplate.gov/envoltura de vegetales crujientes](http://Choosemyplate.gov/envoltura-de-vegetales-crujientes)

Ingredientes

- 4 tortillas integrales
- 8 cucharadas de aderezo ranch
- 1 tomate en rodajas
- 1 pimiento amarillo en rodajas
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 2 tazas de hojas de espinaca
- 1 taza de repollo rojo rallado

Pasos

1. Unte 2 cucharadas de aderezo en el interior de cada tortilla.
2. Coloque 1/4 de cada verdura en la tortilla para armar su arcoíris de verduras.
3. Doble suavemente la parte inferior y enrolle la tortilla para hacer la envoltura.
4. ¡Córtelo por la mitad para revelar el arcoíris y sirva!
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara
- Utensilios de medición



**Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!**

Haga clic en la imagen para ver el video de la receta o visite snapedny.org



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 Wrap

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	111
Grasa total:	4 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	210 mg
Carbohidratos totales:	16 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	4 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$15.58

Costo promedio/porción: \$1.95

La receta rinde: 8 porciones (4 wraps)

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Tortillas de Trigo Integral



Añadir 1 al carrito
1 Libra de Zanahorias



Añadir 1 al carrito
Aderezo Ranch



Añadir 1 al carrito
Espinacas



Agregar 1 al carrito
Tomate en rama (8 oz promedio)



Agregar 1 al carrito
Repollo Rojo (promedio de 3 lb)



Agregar 1 al carrito
Pimiento morrón amarillo (promedio de 6 oz)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Recetas similares

- Considere probar otras recetas con vegetales que se encuentran en [snapedny.org](https://www.snapedny.org), como:
 - Pollo Asado Y Verduras
 - Paquetes de Verduras a la Parrilla
 - Ensalada de Pasta
 - Salteado de verduras y arroz



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.